



Puntos importantes sobre la artritis reumatoide

- La artritis reumatoide es una enfermedad que causa dolor, hinchazón y rigidez en las articulaciones o coyunturas. Esta enfermedad ocurre a menudo en más de una articulación y puede afectar cualquier articulación del cuerpo. Las personas con esta enfermedad pueden sentirse enfermas y cansadas, y a veces pueden tener fiebre.
- A cualquier persona le puede dar esta enfermedad, aunque ocurre con más frecuencia en las mujeres y en las personas mayores.
- Los genes, factores ambientales y las hormonas podrían tener un papel en el desarrollo de la artritis reumatoide.
- El tratamiento puede incluir medicamentos, cirugía y terapias complementarias.
- El descanso regular, el cuidado de las articulaciones, la actividad, una alimentación saludable y reducir el estrés pueden aliviar los síntomas.

¿Qué es la artritis reumatoide?

La artritis reumatoide es una enfermedad que afecta las articulaciones o coyunturas. Las articulaciones son donde dos o más huesos se unen, como en las rodillas, las caderas o los hombros. La artritis reumatoide causa dolor, hinchazón y rigidez. Si ciertas articulaciones en un lado del cuerpo tienen artritis reumatoide, por lo general, las mismas articulaciones en el otro lado también están afectadas. Esta enfermedad a menudo ocurre en más de una articulación y puede afectar cualquiera de las articulaciones.

Las personas con esta enfermedad pueden sentirse enfermas y cansadas, y a veces pueden tener fiebre.

¿A quién le puede dar artritis reumatoide?

A cualquier persona le puede dar esta enfermedad, aunque ocurre con más frecuencia en las mujeres. La artritis reumatoide con frecuencia comienza durante la edad mediana y es común en las personas mayores, aunque a los niños y jóvenes también les puede dar.

¿Cuáles son los síntomas de la artritis reumatoide?

Los síntomas de artritis reumatoide pueden variar de leve a grave e incluyen:

- articulaciones sensibles, calientes e hinchadas
- hinchazón de las articulaciones en ambos lados del cuerpo, como en la muñeca derecha y en la izquierda
- hinchazón de las articulaciones con frecuencia en las articulaciones de la muñeca y los dedos más cercanos a la mano
- a veces hinchazón en otras articulaciones, incluyendo el cuello, los hombros, los codos, las caderas, las rodillas, los tobillos y los pies
- cansancio y poca energía
- fiebre
- dolor y rigidez que dura más de 30 minutos por la mañana o después de un largo descanso.
- síntomas que duran muchos años.

¿Cuáles son las causas de la artritis reumatoide?

Los médicos no saben cuál es la causa exacta de la artritis reumatoide. Se sabe que, con este tipo de artritis, el sistema inmunitario ataca a los tejidos de su propio cuerpo. El sistema inmunitario normalmente ataca los virus de los resfriados, las bacterias u otros invasores al cuerpo. Los investigadores están aprendiendo mucho acerca de por qué y cómo sucede esto. Algunos factores que podrían causar la artritis reumatoide son:

- los genes (que se transmiten de padres a hijos)
- los factores ambientales
- las hormonas.

¿Hay alguna prueba para la artritis reumatoide?

La artritis reumatoide puede ser difícil de diagnosticar porque:

- No existe una prueba específica para determinar la enfermedad.
- Los síntomas pueden ser iguales a los de otras enfermedades de las articulaciones.
- Puede tomar algún tiempo para que se presente el cuadro completo con todos los síntomas.

Para diagnosticar la artritis reumatoide, los médicos tienen en cuenta la historia médica, el examen físico, las radiografías y los análisis de laboratorio.

¿Cómo se trata la artritis reumatoide?

Los médicos tienen varias opciones de tratamiento para esta enfermedad. El tratamiento puede incluir:

- medicamentos
- cirugía
- visitas al médico de manera regular
- terapias complementarias.

Las metas del tratamiento son:

- eliminar el dolor
- reducir la hinchazón
- reducir o detener el daño a la articulación
- ayudar a las personas a sentirse mejor
- ayudar a las personas a mantenerse activas.

Medicamentos

La mayoría de las personas que tienen artritis reumatoide toman medicamentos. Estos pueden usarse para aliviar el dolor, reducir la hinchazón y para evitar que la enfermedad empeore. Lo que el médico le recete depende de:

- su salud general
- la gravedad de su artritis reumatoide
- la posibilidad de que la enfermedad evolucione a una forma más grave de artritis reumatoide
- el tiempo que deberá tomar el medicamento
- la eficacia del medicamento
- los posibles efectos secundarios.

Cirugía

Existen muchos tipos de cirugía para las personas con daños graves en las articulaciones. La cirugía puede:

- Reducir el dolor.
- Ayudar a que la articulación funcione mejor.
- Ayudar a las personas a hacer sus actividades diarias.

La cirugía no es para todos. Consulte con su médico para decidir cuál es la mejor opción para usted.

Visitas al médico de manera regular

Las visitas al médico de manera regular son importantes porque el médico puede:

- ver si la enfermedad está empeorando
- ver si los medicamentos están ayudando
- ver si los medicamentos causan algún efecto secundario
- cambiar el tratamiento si es necesario.

Terapias complementarias

A veces se sugieren dietas especiales, vitaminas y otras terapias alternativas o complementarias para el tratamiento de la artritis reumatoide.

La mayoría de estos tratamientos se consideran seguros, pero quizás no se han evaluado lo suficiente o en realidad no tienen ningún beneficio.

Pregúntele a su médico qué cosas puede hacer para controlar su dolor, como un programa de ejercicio, grupos de apoyo o clases educativas. Antes de comenzar cualquier terapia complementaria, consulte con su médico para asegurarse de que no le vaya a hacer daño.

¿Quién puede tratar la artritis reumatoide?

Hay varios tipos de profesionales de la salud que pueden tratar la artritis reumatoide, incluyendo:

- Los internistas, que diagnostican y tratan a los adultos.
- Los reumatólogos, que tratan la artritis y otras enfermedades de los huesos, articulaciones y músculos.
- Los ortopedistas, que tratan las enfermedades de los huesos y las articulaciones, y hacen cirugías relacionadas.
- Los fisioterapeutas, que ayudan a mejorar la función de las articulaciones.
- Los terapeutas ocupacionales, que enseñan cómo proteger las articulaciones, reducir el dolor, hacer las actividades de la vida diaria y conservar la energía.
- Los dietistas o nutricionistas, que enseñan cómo usar la buena alimentación para mejorar la salud y mantener un peso saludable.

Cómo adaptarse a la artritis reumatoide

Aun si tiene artritis reumatoide, puede llevar una vida plena y activa. Además de consultar con su médico y terapeutas con regularidad, también puede hacer las siguientes cosas para ayudar

a reducir sus síntomas.

Cuide las articulaciones

Busque maneras de reducir la carga sobre sus articulaciones. A algunas personas les ayuda usar una férula alrededor de la articulación dolorosa por un corto tiempo. Hable con su médico para ver si una férula le puede ayudar. Además, hay equipos especiales que pueden ayudarle a hacer algunas actividades sencillas, como un tirador de cremallera o un calzador de zapato de mango largo.

Descanse

Mantenga un buen equilibrio entre el descanso y la actividad. Trate de tomar pausas frecuentes, especialmente cuando sus síntomas le están molestando.

Reduzca el estrés

Trate de reducir el estrés tomándose el tiempo para relajarse, haciendo pasatiempos que disfrute, o participando en un grupo de apoyo. Los grupos de apoyo pueden reducir su estrés ayudándole a:

- aprender sobre la enfermedad
- manejar sus emociones acerca de sus síntomas
- sentir que tiene más control sobre la enfermedad
- tener más confianza.

Siga una alimentación saludable

La alimentación saludable le ayudará a controlar su peso y a obtener una variedad de nutrientes para la salud en general.

Otros problemas médicos relacionados con la artritis reumatoide

Es posible que también se presenten otros problemas de salud debido a la artritis reumatoide. Asegúrese de indicarle a su médico si tiene otros problemas de salud.

Muchas personas con artritis reumatoide también pueden tener:

- anemia, cuando su sangre tiene un recuento de glóbulos rojos inferior al normal
- depresión

- ansiedad.

Otros problemas que ocurren con menos frecuencia incluyen:

- dolor de cuello
- sequedad en los ojos
- sequedad en la boca.

Rara vez, se puede tener inflamación de:

- los vasos sanguíneos
- las membranas que cubren los pulmones
- el saco que recubre el corazón.

Para más información

ClinicalTrials.gov

Sitio web: <https://www.clinicaltrials.gov>

U.S. Food and Drug Administration

Llame gratis: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

Sitio web: <https://www.fda.gov>

Información en español: <https://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol/default.htm>

Drugs@FDA en <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf>. Drugs@FDA es un catálogo en línea de productos farmacéuticos aprobados por la FDA.

Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics

Sitio web: <https://www.cdc.gov/nchs>

National Institute of Allergy and Infectious Diseases

Sitio web: <https://www.niaid.nih.gov/Pages/default.aspx>

National Center for Complementary and Integrative Health

Sitio web: <https://nccih.nih.gov/>

Información en español: <https://nccih.nih.gov/health/espanol?lang=es>

American Academy of Orthopaedic Surgeons

Sitio web: <https://www.aaos.org>

American College of Rheumatology

Sitio web: <http://www.rheumatology.org>

Arthritis Foundation

Sitio web: <http://www.arthritis.org>

Información en español: <http://espanol.arthritis.org/>

Si necesita más información sobre recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor visite las páginas web que aparecen a continuación o comuníquese con el Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS en NIAMSInfo@mail.nih.gov.

- [Información de salud en inglés](#)
- [Información de salud en idiomas asiáticos](#)